

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED  
LEARNING* DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA  
BIDIKMISI UKWMS**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Univesritas Katolik Widya  
Mandala Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian persyaratan  
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**OLEH:**  
**Veronika Patricia Halan**  
**NRP. 7103015053**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Surabaya**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED  
LEARNING* DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA  
BIDIKMISI UKWMS**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya  
Mandala Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian persyaratan  
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**OLEH:**  
**Veronika Patricia Halan**  
**NRP. 7103015053**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Surabaya  
2019**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Veronika Patricia Halan

NRP : 7103015053

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

### **HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BIDIKMISI UKWMS**

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 6 Mei 2019  
Yang membuat pernyataan,



Veronika Patricia Halan

## **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Veronika Patricia Halan

NRP : 7103012045

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

### **HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BIDIKMISI UKWMS**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital  
Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya)  
untuk kepentingan akademik terbatas sesuai dengan Undang-Undang  
Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya  
buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 6 Mei 2019  
Yang membuat pernyataan,



Veronika Patricia Halan

## HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

### HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BIDIKMISI UKWMS

Oleh :

VeronikaPatricia Halan

7103015053

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing: Jaka Santosa, M. Psi., Psikolog



( \_\_\_\_\_ )

Surabaya, 6 Mei 2019

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Pada tanggal 13 Mei 2019

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi



(F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog
2. Sekertaris : Andhika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Johannes Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Jaka Santosa S., M.Psi., Psikolog

This block contains three handwritten signatures in blue ink, each enclosed in a small rectangular box. The first signature is at the top, the second is in the middle, and the third is at the bottom. The signatures appear to be those of the members of the Exam Board listed in the adjacent list.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Seluruh hasil penelitian ini dipersembahkan  
Kepada**

**Tuhan Yesus Kristus  
Dan  
Keluarga tercinta  
(Papa, Mama, Sarah, dan Pai)**

## **HALAMAN MOTO**

**“Let All That You Do be Done In Love”**  
*1 Corinthians 16 : 14*



## **UNGKAPAN TERIMA KASIH**

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan rahmatNya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Pada kesempatan ini, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah memberikan dukungan, bantuan, semangat dan doa kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini. Untuk itu, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. **Kepada Tuhan Yesus Kristus** karena anugrahnya, yang telah memungkinkan peneliti untuk menyelesaikan penelitian akhir dengan sebaik-baiknya dan membuat semua indah pada waktu-Nya.
2. **Kepada Papa (Yohanis Halan), Mama (Rosmawati Mesah), kak Pai (Valentino Halan), dan Kecil (Sarah Halan)** selaku orang tua dan saudara yang luar biasa dengan tulus memberikan waktu, semangat, dan dukungan finansial pada peneliti serta menemani dalam proses penelitian hingga selesainya dengan baik.
3. **Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog**, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang selalu membantu dalam melakukan perijinan dalam penelitian ini.
4. **Bapak Jaka Susanto, M.Psi., Psikolog** selaku dosen pembimbing yang dengan tulus memberikan bimbingan, arahan, dan waktu kepada peneliti demi terselesaikannya penelitian ini dengan baik.
5. **Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikologi** selaku dosen pendamping akademik yang telah memberi semangat dan dukungan selama perkuliahan.

6. **Seluruh Dosen-Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya** yang telah membimbing dan mengajarkan serta memberikan pengetahuan selama proses perkuliahan yang dapat mendukung penelitian ini.

7. **Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi** yang senantiasa mendukung peneliti dalam proses penyelesaian penelitian ini (baik dalam hal administratif, memberi dukungan dan informasi).

8. **Staff BAAK** yang telah membantu dan memberikan ijin kepada peneliti untuk bisa mendapatkan informasi mahasiswa dan melakukan penelitian di UKWMS.

9. **Elishabet Linda, Jeanet Hingkua, Angelin Adelaide, Panda Sitorus, Shierly Felicia, Kesa Sukoco** sebagai sahabat tersayang yang berproses bersama dalam perkuliahan dan memberikan arti persahabatan dari awal hingga akhirnya selalu memberikan dukungan pada peneliti.

10. **Kak Jessy, Vzha, Roland dan Joshua** sebagai saudara peneliti yang juga berproses bersama di tanah rantau dan memberikan dukungan pada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

11. **Audrey dan Yanti** sebagai sahabat dan saudara yang mendukung dan memberi semangat kepada peneliti untuk bisa menyelesaikan penelitian dengan baik.

12. **Saudara dan saudari dari Gereja GBI** yang senantiasa memberikan dukungan dalam bentuk doa dan motivasi kepada peneliti hingga terselesaikannya penelitian dengan baik.

## DAFTAR ISI

i

Halaman Judul.....	
Surat Pernyataan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Ungkapan Terima kasih.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstrak.....	xiv
Abstract.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	8
1.3. Rumusan Masalah.....	9
1.4. Tujuan Penelitian.....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	9
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.5.2. Manfaat Bidang Minat Psikologi Klinis.....	9
1.5.3. Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
2.1. Stres.....	10
2.1.1. Definisi Stres.....	10
2.1.2. Penyebab Stres.....	11
2.1.3. Jenis-Jenis Stres.....	11
2.2. Stres Akademik.....	12
2.2.1. Definisi Stres Akademik.....	12
2.2.2. Jenis-Jenis Stres Akademik.....	13
2.2.3. Faktor-Faktor Stres Akademik.....	13
2.2.4. Aspek-Aspek Stres.....	14
2.3. <i>Self regulated Learning</i> .....	14
2.3.1. Definisi <i>Self regulated Learning</i> .....	14
2.3.2. Aspek-aspek Regulated Learning.....	15
2.4. Mahasiswa.....	15

2.4.1 Definisi Mahasiswa	
2.5. Hubungan antara stres akademik dan <i>self regulated learning</i> .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	19
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
3.2. Definisi Operasional.....	19
3.2.1. Definisi Operasional Stres Akademik.....	19
3.2.2. Definisi Operasional <i>Self regulated Learning</i> .....	20
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.3.1. Populasi.....	22
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	22
3.4.1. Skala Stres Akademik.....	23
3.4.2. Skala <i>Self regulated Learnin</i> .....	24
3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	25
3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	25
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	25
3.6. Teknik Analisis Data.....	26
3.7. Etika Penelitian.....	26
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b> .....	27
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	27
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	30
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.4. Hasil Penelitian.....	33
4.4.1. Uji Validitas.....	33
4.4.2. Uji Reliabilitas.....	35
4.4.3. Deskripsi Identitas Subjek Dan Data Variabel Penelitian.....	35
4.4.4. Uji Asumsi.....	40
4.4.4.1. Uji Normalitas.....	40
4.4.4.2. Uji Linearitas.....	40
4.4.5. Uji Hipotesis.....	41
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	42
5.1. Bahasan.....	43
5.2. Simpulan.....	44
5.3. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	46

**LAMPIRAN..... 49**

.

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Bobot Nilai Aitem Favourable dan Unfavourable.....	22
Tabel 3.2. Blueprint Skala Stres Akademik.....	23
Tabel 3.3. Blueprint Skala Self Regulated Learning.....	24
Tabel 4.1. Skor Aitem.....	33
Tabel 4.2. Tabel Aitem Gugur dan Sahih Skala Stres akademik.....	33
Tabel 4.3. Tabel Aitem Gugur dan Sahih Skala Self Regulated Learning.....	34
Tabel 4.4. Tabel Frekuensi Berdasarkan Angkatan.....	35
Tabel 4.5. Tabel Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.6. Tabel Kategorisasi Variabel Stres Akademik.....	38
Tabel 4.7. Tabel Kategorisasi Self Regulated Learning.....	39
Tabel 4.8. Tabulasi Silang.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Tabulasi data mentah <i>Self regulated learning</i> .....	49
Lampiran B Tabulasi data mentah stres akademik.....	56
Lampiran C Validitas dan reliabilitas <i>self regulated learning</i> .....	64
Lampiran D Validitas dan reliabilitas <i>stres akademik</i> .....	76
Lampiran E Uji asumsi.....	88
Lampiran F Uji hipotesis.....	94

**Veronika Patrcia Halan (2019).** “Hubungan *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi. Skripsi Sarjana Strata I. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

## **ABSTRAK**

Stres akademik adalah stres yang biasa terjadi pada mahasiswa. Menurut Taylor stres akademik adalah stres adalah pengalaman yang bersifat negatif yang berasal dari perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dapat diprediksi untuk mengubah keadaan yang membuat stress atau menyesuaikan dengan efek stresnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa adalah *self regulated learning*. *Self regulated learning* adalah suatu proses pengaturan diri dan strategi yang melibatkan metakognisi, motivasional dan behavioral dalam mengoptimalkan proses pembelajaran (Zimmerman,1990). Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa erat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Metode yang dipakai adalah metode kuantitatif dengan Skala Stres Akademik dan Skala *self regulated learning* yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Mahasiswa bidikmisi yang menjadi responden dalam penelitian ini sebanyak 41 orang. Analisis data dilekukan dengan teknik non parametrik Kendall's Tau-b menggunakan program statistik SPSS versi 16. Hasil analisis diperoleh  $r_{xy} = 0,015$  dengan  $p = 0,829$  ( $p > 0,05$ ) bahwa *self regulated learning* tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan stres akademik.

Kata Kunci : Self Regulated Learning, Stres akademik, Mahasiswa



**Veronika Patricia Halan (2019).** “Hubungan Self Regulated Learning dan Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi. Undergraduate Thesis. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### **ABSTRACT**

Academic stress is stress that is common in students. According to Taylor academic stress is stress is a negative experience that comes from biochemical, physiological, cognitive, and predictable behaviors to change stressful conditions or adjust to the effects of stress. One of the factors that influence student academic stress is self regulated learning. Self regulated learning is a process of self-regulation and strategy that involves metacognition, motivational and behavioral in optimizing the learning process (Zimmerman, 1990). This study aims to measure how closely the relationship between self regulated learning and academic stress in bidikmisi students Widya Mandala Catholic University Surabaya. The method used is a quantitative method with an Academic Stress Scale and a self regulated learning scale developed by the researchers themselves. Bidikmisi students who were respondents in this study were 41 people. Data analysis was curved by non parametric Kendall's Tau-b technique using SPSS statistical program version 16. The results of the analysis obtained  $r_{xy} = 0.015$  with  $p = 0.829$  ( $p > 0.05$ ) that self regulated learning did not have a significant relationship with academic stress.

**Kay Words:** Self Regulated Learning, Stres akademik, collage student